

Musiikki, tanssi, runot ja mopon rassaus – kulttuuriaktiviteetit päihteiden torjunnassa

AVA NUMMINEN

Musiikki, aivot, mieli ja keho

Musiikkia on ollut kaikissa kulttuureissa muinaisista esihistoriallisista ajoista lähtien. Koska ihmisen aivot on syntymälahjana varustettu musiikkiin reagoivalla hermoverkolla, ovat evoluutiotutkijat alkaneet pohtia musiikin osuutta lajin kehitykseen. Musiikin on esitetty palvelleen mm. parinvalintaa, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, ryhmäpönnistuksia ja liiketaitojen kehittymistä (Mithen 2006). Musiikilla on ollut ja on edelleen ehkä yllättävänkin suuri merkitys elämässämme, olipa suhteemme musiikkiin enemmän tai vähemmän aktiivinen.

Musiikin aivotutkimuksen perusteella selvitetään yhä tarkemmin, mitä aivoissa tapahtuu kun ihminen esimerkiksi kuuntelee musiikkia. Musiikki on monipuolinen aivojen aktivaattori. Musiikki vaikuttaa esimerkiksi havaitsemiseen, muistamiseen, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiseen (kognitiivinen taso), tunnereaktioihin (emootioiden taso), aivojen dopamiini- ja kortisolitasojen muutoksiin, sydämen sykkeeseen ja ihoreaktioihin (fysiologinen taso), mielikuvituksen stimulointiin, identiteetin ja spirituaalisuuden kokemuksiin (psykologinen taso) sekä etniseen tai kulttuuriseen yhteenkuuluvuuden tunteisiin (sosiaalinen taso) (ks. Levitin 2006; Horsh 2010, 65).

Mielimusiikki stimuloi voimakkaasti aivokuoren alla sijaitsevaa mesolimbistä järjestelmää, joka ”tuottaa” tunnereaktioita. Järjestelmä liittyy vireystilaan, mielihyvään ja aivojen omien opiattien, kuten dopamiinin, vapauttamiseen. Järjestelmän keskeinen tumake (*nucleus accumbens*) toimii, kun esimerkiksi ihokarvat nousevat pystyyn tai saa kylmiä väreitä musiikista. Tumake

on aktiivinen myös, kun päihteiden käyttäjä ottaa ainetta tai peliaddikti voittaa (Levitin 2006). Musiikin kuuntelu aiheuttaa siis monipuolisia kognitiivisia, emotionaalisia ja motorisia vasteita aivoissa. Vasteet voimistuvat, mikäli ihminen aktiivisesti musisoi, soittaa tai laulaa.

Musiikki ja mielialan säätely

Musiikin kuuntelu on universaali aktiviteetti. Henkilökohtaiset kuuntelulaitteet, kuten älypuhelimet, mahdollistavat oman maun mukaisen musiikin kuuntelun käytännöllisesti milloin ja missä tahansa. Englantilaisen ja ruotsalaisen väestön musiikin kuuntelutiheyttä koskevien tutkimusten perusteella on arvioitu, että 30–40 prosentissa valveillaoloajastaan ihmiset kuuntelevat musiikkia. Musiikkia käytetään tietoisesti tai tiedostamatta muun muassa rentoutumiseen, vireystilan, mielialan ja tunteiden säätelyyn, myös identiteetin luomiseen (ks. Helsing 2011). Ruotsalaisessa tutkimuksessa (n=207) tarkasteltiin päivittäisen musiikin kuuntelun vaikutuksia emootioihin, koettuun stressiin ja terveyteen. Osallistujat ilmoittivat yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi säädellä musiikkia kuuntelemalla sitä, miltä itseltä tuntuu. Kuuntelu liittyi vähäisempiin stressitunteisiin ja parempaan koettuun terveyteen. Kun musiikkia kuunneltiin erityisen stressaavaksi koetun tilanteen jälkeen, myönteiset tunteet olivat yleisempiä, niiden intensiivisyys suurempi ja stressikokemus pienempi, kuin jos musiikkia ei kuunneltu tilanteen jälkeen (Helsing 2011).

Kirjoittaja toimi hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistämisen läänintaiteilijana Uudenmaan taidetoimikunnassa 2009–2011. Hän on koulutukseltaan musiikin tohtori, psykologi ja laulunopettaja.

Päihteen¹ vaikutuksista keskushermostoon seuraa riippuvuuden mahdollisuus, joka voi olla psyykkistä ja/tai ruumiillista, ja joka vaihtelee aineen ja yksilöllisen alttiuden mukaan aineesta ja yksilöstä toiseen (Soikkeli 2004). Päihteen käyttö voi liittyä esimerkiksi vaikeiksi tai pelottaviksi koettujen tilanteiden kontrolloitumiseen, tunteiden ilmaisun vapauttamiseen, havaintojen muuttamiseen jne. Kuitenkin niiden jatkuva käyttö johtaa päinvastaisiin tuloksiin, itsekunnioituksen ja kontrollin kokemusten vähentymiseen. Jatkuva käyttö johtaa myös jäykkään, itseään toistavaan toimintatapaan, mikä taas on omiaan lisäämään addiktion syventymistä (Dijkstra & Hakvoort 2010, 92, 95).

Samoin kuin päihde, myös musiikki toimii keskushermostovaikutteisena itsehoidon välineenä, mutta päihteesiin verraten musiikki on riskitön vaihtoehto. Kun ihminen esimerkiksi purkaa ahdistustaan tiettyä musiikkia kuuntelemalla, on hänellä käytössään väline, joka päihteen tapaan vaikuttaa aivoihin, kehoon ja mieleen. Musiikissa kontrolli, toisin kuin päihteen vaikutuksen alaisena, säilyy kuitenkin kuuntelijalla. Musiikin kuuntelu tai musisoiminen voi siis tarjota vaaratoman ja merkityksellisen toimintastrategian vaikeisiin tilanteisiin, joissa ongelmakäyttäjän vaihtoehto on ollut tартtua päihteesiin.

Musiikki oppimisen ja terapian välineinä

Miten musiikki voi auttaa päihteen ongelmakäyttäjiä irrottautumispyrkimyksissä ja retkahdusten estämisessä? Esittelen joitakin mahdollisuuksia. Musiikissa tunteet ja kokemukset, joita on mahdollon pukea sanalliseen muotoon, voi käsitellä ei-sanallisin keinoin. Kun kokemuksiin saa ensin kosketuksen, niiden käsittely tulee mahdolliseksi myös kielellisesti. Musiikkia voidaan esittää improvisoimalla rummuilla tai rytmisoitimilla, laulaen tai tanssien. Sitä voidaan kuunnella rentouduttaessa, ohjatussa mielikuvakuuntelussa, käyttämällä psykoakustista tuolia, liikkuamalla tai voimistelemalla musiikin myötä. Musiikki tarjoaa loputtomasti oppimisen mahdollisuuksia soitto- ja lauluopintojen, musiikinteorian tai -historian puitteissa. Säveltäminen ja lau-

lujen tekeminen voi sisältää musiikin ja lyriikan luomista, sovittamista, nauhoittamista jne. Ihminen voi tehdä oman musiikkielämänsä tekstinä tai äänityskokoelmaksi (Ficken 2010, 111).

Myös masennus ja ahdistus liittyvät päihteen väärinkäyttöön, joten musiikin vaikutukset depression hoidossa ovat yhteydessä käytön vähentämistavoitteisiin. Satunnaistetussa ja kontrolloidussa musiikkiterapian vaikuttavuutta masennuspotilaiden (n=79, osallistujat eivät olleet päihdeongelmaisia) hoidossa selvittäneessä tutkimuksessa todettiin: Musiikkiterapiaan osallistuneet lievistä, keskivaikeasta ja vaikeasta masennuksesta kärsivät ihmiset kokivat kolmen ja kuuden kuukauden seurannassa merkitsevästi (p<.05) vähemmän masennusta ja ahdistusta kuin pelkkää standardihoitoa saaneet ihmiset. Samaten he kokivat toimintakykynsä paremmaksi. Yksilölliseen musiikkiterapiaan osallistuneet sitoutuivat toimintaan vahvasti. Musiikkiterapia koostui soitinimprovisaatioista ja niiden perusteella käydyistä keskusteluista (Erkkilä & al. 2011). Musiikillisen ilmaisun avulla voi tavoittaa esimerkiksi lapsuuden kasvuilmapiiriä koskevia ei-kielellisiä tunnekokemuksia ja siten vähitellen laajentaa myös kielellistä kommunikaatiota ja ymmärrystä omista reaktioista, toiveista ja pettymyksistä.

Musiikin riskien välttäminen päihdekuntoutuksessa

Samalla kun ymmärretään musiikin mahdollisuudet päihdekuntoutuksessa, on tiedostettava eräät potentiaaliset riskit. Musiikki ja päihteen voivat nimittäin pahimmillaan vahvistaa toisiaan. Monen II maailmansodan jälkeen syntyneen nuoruuden kokemuksiin on kuulunut rockmusiikin ja päihteen kombinaatio keinona laajentaa tajuntaa ja saada ”kiksejä”. Pop-musiikkikulttuuri on jossain määrin jopa normalisoinut päihteen: kannabiksen tai ekstaasin käyttö ei välttämättä merkitse enää pelkästään outoa alakulttuurista, vaan ”tavallisuutta”. Huumeiden niin sanottuun viihdekäyttöön liittyikin usein populaarikulttuurin mediakoneistoja esimerkiksi musiikkivideoineen (ks. Fachner 2010, 21).

Tarkasteltaessa Yhdysvalloissa pop-musiikin sanoituksia havaittiin, että 1000:sta vuosien 1996–1997 suosituimmasta laulusta 27 prosentissa viitattiin huumeisiin tai alkoholiin. Vain 19 prosenttia näistä lauluista sisälsi joitakin kielteisiä seurauksia päihteen käytössä. Vuonna

¹ Sanalla ”päihteen” voidaan tarkoittaa alkoholia, tupakkaa, huumausaineita, päihtymystarkoituksessa käytettyjä lääkkeitä, ja liuottimia, jopa kahvia (Soikkeli 2004). Tässä artikkelissa tarkoitan päihteenä alkoholia ja huumausaineita.

2008 tehty vastaava tutkimus (279 laulua) osoitti, että 33 prosentissa puhuttiin päihteistä, mutta vain neljän laulun sisältö oli päihdevastainen (Ficken 2010, 117). Rap-musiikissa myönteiset viittaukset alkoholiin lisääntyivät räjähdysmäisesti Yhdysvalloissa vuosien 1979 ja 1997 välillä. Sanoituksissa tuotiin koko ajan enemmän esiin alkoholin yhteyttä glamouriin elämäntyyliin sekä puhuttiin alkoholin ja huumeiden viihdekäytöstä. Samoin lisääntyivät suorat alkoholimerkkien maininnat rap-lyriikassa (Herd 2005).

Kun pop-musiikki joka tapauksessa kuuluu (nuoriso)kulttuuriin, miten edellä mainittuihin tutkimustietoihin tulisi suhtautua? Hyvä lähestymistapa olisi ottaa asia avoimesti puheeksi. Esitelen muutaman tapausesimerkin päihdekuntoutuksessa sovelletusta toiminnasta.

Päihneiden ongelmakäyttäjien toipumisryhmässä kuunneltiin musiikkiterapeutin johdolla tuttuja kappaleita, joiden tekstit kertoivat päihneiden haitoista (esimerkiksi Crosby, Stills, Nash & Young: Wasted on the way tai Ringo Starr: The No No Song). Osallistujat saivat tehtäväksi merkitä tekstikohdat, joissa puhuttiin päihneiden seuraamuksista. He olivat aluksi vastahakoisia, mutta vähitellen alettiin kilpailla, kuka löytää noita kohtia eniten. Samalla alettiin spontaanisti kommentoida omia huonoja kokemuksia suhteessa teksteihin. Jotkut hämmästyivät sanojen sisällöstä, jota he eivät olleet aiemmin panneet merkeille (Ficken 2010, 117–118).

Mielenterveyshäiriöisten päihteenkäyttäjävankien kanssa sovellettiin kognitiivis-behavioraalista terapiaa musiikin yhteydessä. Tavoite oli parantaa ajatusmallien kielteisiä assosiaatioita ja vääristymiä, sekä monipuolistaa heidän tilanteiden tulkintakykyänsä. Istunnossa kuunneltiin alkoholi- ja tupakkamainonnassa käytettyjä musiikin pätkiä. Yhdessä pohdittiin, onko todellisuudessa niin kuin mainokset väittävät, että juomalla saa ystäviä tai että jotkut savukkeet ovat parempia kuin toiset. Mainoslaulujen väitteisiin huomion kiinnittäminen auttoi osallistujia huomaamaan, miten mainokset vääristävät todellisuutta ja manipuloivat oman mielen sisältöä. Kokemus oli tärkeä oppimisen ja minäpystyvyyden kannalta (Ficken 2010, 119–120).

Joillekin päihderiippuvaisille tietty musiikki on riski, koska se saattaa toimia impulssina päihteen käyttöön. Mutta musiikki voi myös auttaa taistelemaan näitä impulsseja vastaan esimerkiksi toimimalla päihneiden korvikkeena, kun ihmi-

nen pyrkii kuiville (Dijkstra & Hakvoort 2010, 88). Huumeriippuvainen saattaa kokea, että musiikki on kuten huume, mutta sen vaikutukset mieleen ja ruumiiseen ovat lempeämmät ja ihmisen itsensä kontrolloitavissa toisin kuin aineiden vaikutukset, jotka manipuloivat itsenäisesti ihmisen biokemiallisia ja neurologisia toimintoja (Horeh 2010, 65).

Kulttuuriaktiviteetit mielekkäänä toimintana

Musiikin vaikutukset ihmiseen tunnetaan tutkimuksellisesti parhaiten, mutta muillakin taide- ja kulttuuriaktiviteeteilla on tietysti merkitystä päihdekuntoutuksen kannalta. Puhuessani tässä yhteydessä taiteesta tarkoitan musiikkia, tanssia, draamaa, kuvataiteita, valokuvausta, sarjakuvia jne. Kulttuuriaktiviteeteilla puolestaan viitataan taiteen ohella laajemmin mielekkäseen toimintaan, esimerkiksi liikuntaan, puutarhan hoitoon tai vaikka mopon rassaukseen². Ne ja muut vastaavat kulttuuriaktiviteetit edustavat toimintaa, joka rakentaa psykologisia perustarpeita, kyvykkyyden, hallinnan ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia (Deci & Ryan 2008) ja joka antaa mahdollisuuden ulospääsyyn päihneiden maailmasta. Päihneiden ongelmakäytön luomassa vääristyneessä todellisuudessa psykologiset perustarpeet täyttyvät vain aineiden käytön kautta ja ihmisen toiminta kohdistuu pääasiassa niiden hankkimiseen ja nauttimiseen. Toimintamme, se, missä ympäristössä, kenen kanssa ja mitä tehden päivämme vietämme, muodostuu osaksi sisäisiä mallejamme ja identiteettiämme (esim. Wenger 2003). On suuri ero siinä, kuluuko nuoren vapaa-aika lähinnä päihneiden parissa vai räppirunojen, tanssin ja jalkapallon kautta itseensä ja sellaisiin ihmisiin tutustumisessa, joiden kautta pääsee käsiksi terveeseen tulevaisuuteen.

Kaikki mielekäs toiminta on mielekästä. Taidevälineiden erityinen anti on kuitenkin ennen kaikkea niiden olemuksessa herättää mielikuvi- tusta ja mielikuvia, joiden kautta ei-juuri-nyt-kä- sillä oleva todellisuus voi ”realisoitua” esimerkik- si toivottuna, parempana visiona tulevaisuudesta,

² Käsitteet taide ja kulttuuri ovat moniselitteisiä, liuku- via ja tilannesidonnaisia. Niiden yksiselitteinen määritte- ly on mahdotonta.

jota kohti haluaa ponnistella. Taidevälineet mahdollistavat mielikuvien ja tunteiden tasolla päih-teisiin addiktoituneille ihmisille sekä toisenlaisen todellisuuden hahmottamisen että mielekkääseen toimintaan ajan käyttämisen. Miksi päihdekun-toutukseen ei siis automaattisesti kuuluisi taide- ja kulttuuriaktiiviteettien tarjoaminen toipujille?

Eräitä kotimaisia esimerkkejä taidevä-lineistä päihde-ehkäisyssä ja -kuntou-tuksessa

Youth against Drugs -organisaatio pyrkii kyseen-alaistamaan konemusiikin päihdekulttuuria jär-jestämällä nuorille päihdeettömiä konemusiik-kitapahtumia Dancewise-projektissa (www.yad.fi). Pääkaupunkiseudun eräissä nuorten asumis-sijoitusyksikössä kokeillaan puolestaan laulamis-ta osana arkista yhteisoloa. Yksikön jotkut työ-tekiäjät soittavat esimerkiksi bändissä. Tällainen potentiaali jää kuitenkin usein käyttämättä, kun ei huomata, että harrastusosaamista voisi käyt-tää työssäkin.

Auttaminen ja kuntouttaminen puhumal-la ovat traditio, jonka soisi hieman väljentyvän. Helsingiläinen vankilapsykologi toteaa, että tai-teella ja sen tekemisen keinoin voidaan tavoittaa olennaisia asioita. ”Olemme auttamistyössä niin kovin tottuneita nimenomaan puhumaan asiois-ta. Repertuaaria voisi hyvin laajentaa. Ammatti-taito tulee tietysti siitä, miten taiteella tavoitet-tu tiedostetaan ja sovelletaan omaan elämään ja addiktiosta toipumiseen”.³ Helsingin vankilassa on työskennellyt nelisen vuotta pienen ryhmän kanssa kuvataiteilija-taideterapeutti. Myös mu-siikkiterapiaopiskelijoita työskentelee siellä ajoit-tain. On tärkeää tarjota useita eri vaihtoehtoja vangeille: toiset tarttuvat kuvalliseen ilmaisuun, toisia taas kiinnostaa enemmän esimerkiksi bän-ditoiminta⁴. Vankilassa on järjestetty kuvataide-terapiaa myös Project Papillon -tuotemerkin tu-kemana. Yritys tekee yhteistyötä vankien kanssa tuotteidensa ja brändinsä kehittämisessä edistäen samalla vankien kuntoutumista. Tälle toiminnal-le on tulossa jatkoa⁵.

Myös A-klinikkasäätiön kehittämiskoordinaat-torin mukaan päihdekuntoutukseen olisi hyvä saada enemmän toiminnallisia elementtejä ”is-tumisen ja puhumisen” oheen⁶. Järvenpään so-siaalisairaalassa toimiva fysioterapeutti käyttää luovaa tanssia psykofyysisen kuntoutuksen osa-na. Hänen mukaansa päihdekuntoutujien itse-tunnon ja rohkeuden kannalta on tärkeää, että he selvin päin uskaltavat tanssissa oman muka-vuusalueen ulkopuolelle. Tanssi liittyy myös hen-gitykseen ja voi helpottaa paniikkioireilua toimi-en siten osana lääketeetä hoitoa⁷. Tämän kir-joituksen kirjoittajalla on Helsingin Diakonis-salaitoksen lyhyen pilottiprojektin puitteissa sa-mansuuntaisia kokemuksia laulamista päihde-kuntoutuja naisten kanssa. Diakonissalaitos on jo vuosia ennakoluulottomasti ja systemaatti-sesti hyödyntänyt taidevälineitä niin asunnotto-mien kuin päihdekuntoutujien hoidossa (www.hdl.fi). Miina Savolaisen voimauttava valoku-vaus -menetelmä tarjoaa vaikuttavan identiteet-tiä rakentavan tuen esimerkiksi vaikeissa oloissa kasvaneille nuorille (www.voimauttavavalokuva.net). Suomen Kulttuurirahaston Myrsky-hank-keessa vahvistettiin nuorten arkea ja ehkäistiin syrjäytymistä tarjoamalla yli 14 000 nuorelle eri puolilla maata itseilmaisun ja osallisuuden koke-muksia taiteiden kautta (Siivonen & al. 2011).

Eläköön innovatiivisempi yhteistyö

Sekä saatavilla olevien tutkimusten että käytän-nön kokemusten perusteella olisi perusteltua ny-kyistä huomattavasti järjestelmällisemmin tarjo-ta niin ”tavallisille” nuorille kuin päihdeiden on-gelmakäyttäjille mahdollisimman esteetön pää-sy taidevälineiden, liikunnan ja muiden kulttuu-riaktiiviteettien pariin. Kannattaisi yhdistää en-nakkoluulottomasti eri asioita. Siis tarjota ”kaik-ki pelaa” -hengessä (www.palloliitto.fi) kaikkil-le lapsille ja nuorille esimerkiksi liikuntaa (jouk-kuepelit, yleisurheilu, suunnistus, jooga, parkour ja ne kaikki uudet lajit...), laulamista (kuoro ja karaoke; jalkapalloharjoitusten aloitus- ja lope-tuslaulut), soittamista (jääkiekkoleirin bändi), tanssia (motoristien pyörän hallinnan paranta-minen tanssin avulla). Moderni taidepedagogiik-

3 Pertti Hakkarainen, sähköposti 24.5.2011

4 Maikki Korhonen 20.9.2011

5 www.projectpapillon.co

6 Maria Inkinen, puhelu 26.5.2011

7 Riitta Latvakangas, puhelu 30.5.2011

ka avittaa: Se on tuottanut toimivia ja inspiroivia opetusmenetelmiä vasta-alkajien johdattamiseen omakohtaisen tekemisen pariin. Ilman aiempia kokemuksia tai osaamista kuka tahansa voi aloittaa laulamisen, sarjakuvan piirtämisen, kuvataiteeseen tutustumisen (esimerkiksi www.lauluvain.fi; Eräsaari 2011; Itkonen 2011) tai muun vastaavan. Rakenteet ja yhteisöt ovat jo olemassa. Se, mitä tarvitaan, on koulun, nuorisotoimen, nuorisojärjestöjen, seurakuntien, liikunta- ja taideoppilaitosten jne. entistä paljon tiiviimpää ja kekseliäämpää yhteistyötä.

Markku Soikkeli (2004, 91) toteaa, että ”kye-

täkseen tekemään viisaita ratkaisuja elämässä, hän [nuori] tarvitsee kestäviä vakaumuksia, eivätkä ne synny mitenkään muuten kuin itse ajattelemalla”. Kulttuuriaktiviteetit ovat omiaan tukemaan oman ajattelun ja identiteetin kehittymistä kohti tervettä aikuisuutta. Ne mahdollistavat parhaimmillaan yksilö- ja yhteisökohtaisesti mielekkään arkea jäsentävän toiminnan, johon ei (enää) päihteiden ongelmakäyttöä mahdu. Olisiko jo aika päihteiden vastaisessa työssä rakentaa kulttuurivälineiden(kin) avulla uutta yhteistyötä kaikki voittaa -hengessä?

KIRJALLISUUS

- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M.: Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology* 49 (2008): 3, 182–185
- Dijkstra, Irene T.F. & Hakvoort, Laurien G.: ‘How to Deal Music’? Music Therapy with Clients Suffering from Addiction Problems: Enhancing Coping Strategies. Teoksessa: Aldridge, D. & Fachner, J. 2010. *Music Therapy and Addictions*. Lontoo, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2010
- Erkkilä, Jaakko & Punkanen, Marko & Fachner, Jörg & Ala-Ruona, Esa & Pönttiö, Inga & Tervaniemi, Mari & Vanhala, Mauno & Gold, Christian: Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry* published online Apr 7, 2011
- Eräsaari, J.: Esitys sarjakuvan mahdollisuuksista 20.5. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia Uudella- maalla -seminaarissa, Uudenmaan taidetoimikunta. Tieteiden talo, Helsinki, 2011
- Fachner, Jörg: *Music Therapy, Drugs and State-dependent Recall*. Teoksessa: Aldridge, D. & Fachner, J.: *Music Therapy and Addictions*. Lontoo, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2010
- Ficken, Ted: *Music Therapy with Chemically Dependent Clients: A Relapse Prevention Model*. Teoksessa: Aldridge, D. & Fachner, J.: *Music Therapy and Addictions*. Lontoo, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2010
- Helsing, Marie: *Music in Everyday Life: The Effects of Everyday Music Listening on Emotions, Stress, and Health*. Degree of licentiate in psychology, Department of Psychology, Gothenburg, Sweden, 2011
- Herd, Denise: Changes in the prevalence of alcohol use in rap song lyrics, 1979–97. *Addiction* 100 (2005): 1258–1269
- Horeh, Tsvia: *Drug Addicts and Their Music: A Story of a Complex Relationship*. Teoksessa Aldridge, D. & Fachner, J. 2010. *Music Therapy and Addictions*. Lontoo, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2010
- Itkonen, Satu: Taidekuvan äärellä. Katso, koe, jaa. *Kansanvalistusseura*, 2011
- Levitin, Daniel: *This Is Your Brain on Music. The Science of Human Obsession*. Lontoo: Atlantic Books, 2006
- Mithen, Stephen: *The Singing Neanderthals. The Origins of Music, Language, Mind and Body*. Lontoo: Weidenfeld and Nicolson, 2006
- Siivonen, Katriina & Kotilainen, Sirkku & Suoninen, Annika: Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa. www.nuorisotutkimusseura.fi. Verkkojulkaisu 44, 2011
- Soikkeli, Markku: *Miten puhua huumeista*. Helsinki: Stakes, 2004
- Wenger, Etienne: *Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity*. Cambridge University Press, 2003
- www.hdl.fi. Helsingin Diakonissalaitos.
- www.lauluvain.fi. Laulunopetusta vasta-alkajille ja laularoille.
- www.palloliitto.fi. Kaikki pelaa -ohjelma.
- www.projectpapillon.com Kuvataideterapiaa vankilaan yritysytistyön avulla
- www.voimauttavavalokuva.net. Miina Savolaisen luoma konsepti.
- www.yad.fi. Youth against Drugs -organisaatio.
- www.zodiak.fi Uuden tanssin alueellinen keskus.